

筋力・脳力あつぷ教室



ご案内

～頭と体を鍛えて健康づくりをしませんか？～

(この教室は運動と脳トレをおこなう、2時間の教室です。)

催 日	火曜日コース・水曜日コース・木曜日コース・金曜日コース
時 間	午前10:00～午後12:00
場 所	明和の里(明和町社会福祉協議会) 創作活動室
送 迎	必要な方には送迎をします
料 金	無料
対 象 者	65歳以上の方。 ディサービス、ディケアご利用の方、えんがわ教室、おとな元気教室、要介護1～5の方は対象外です。
持 ち 物	動きやすい服装・タオル・飲み物・上履き・筆記用具

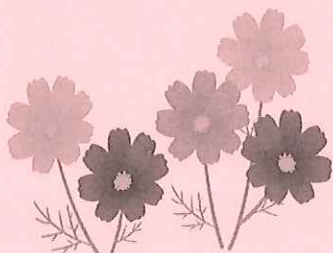
★1日のスケジュール★

到着～10:00	血圧測定
10:00～11:00	運動(主に椅子に座って行う簡単な体操) *理学療法士またはスタッフによる運動指導。 動きやすい服装で参加してください。
11:00～11:10	休憩
11:10～12:00	脳トレーニング(数字盤・計算・音読・脳トレプリント) 頭と体を使ったレクリエーション 栄養指導 年3回 ・ 口腔指導 年3回
12:00	終了

お願い

★欠席される場合は、当日の午前9時まで明和の里(☎52-7056)までご連絡下さい。

教室利用者と共にサポーター(ボランティア)を募集しています。



<お問い合わせ先>

明和町社会福祉協議会(明和の里)

電 話:52-7056(代表)

8:30～17:30(土日祝除く)

担 当:畑中・田中・田端